

# L'ÉCHO DES GUIONS

L'HEBDO DES AMIS DES CIMES

paraît les dimanches de vacances

**N° 41 - Dimanche 6 août 2006**



« Tiens, revoilà les gens des Guions,  
ils m'ont l'air toujours aussi sympathiques,  
Et en plus, chaque année ils ont l'air  
d'avoir meilleure mine.  
La vache, ça doit être l'effet vacances ! »



**Super, méga trop cool !**

Hier, avec Emilie, on est montée au lac  
Sainte-Anne. On va vous raconter...

[Retour au MENU](#)

## Loup y es-tu ?

Le loup a fait son retour en 1992 dans les Alpes françaises (massif du Mercantour), de façon spontanée, suite à l'expansion de la population italienne présente dans les Abruzzes. Prés de quinze ans après, quelle est la situation de l'espèce en France ?

Les derniers comptages et méthodes d'analyses génétiques permettent d'estimer la population lupine française à environ 80 individus pour 2004/2005. L'essentiel de cette population est répartie dans le massif alpin où sept meutes reproductrices occupent sept départements de façon permanente : Alpes-Maritimes, Alpes de Haute-Provence, Hautes-Alpes, Drôme, Isère, Savoie et Var.

(Tiré de Jura Nature Environnement de Septembre 2005)



### Mercredi 1<sup>er</sup> Aout 2006 : « LA CHAINE DES ALPES » par les ados des GUIONS

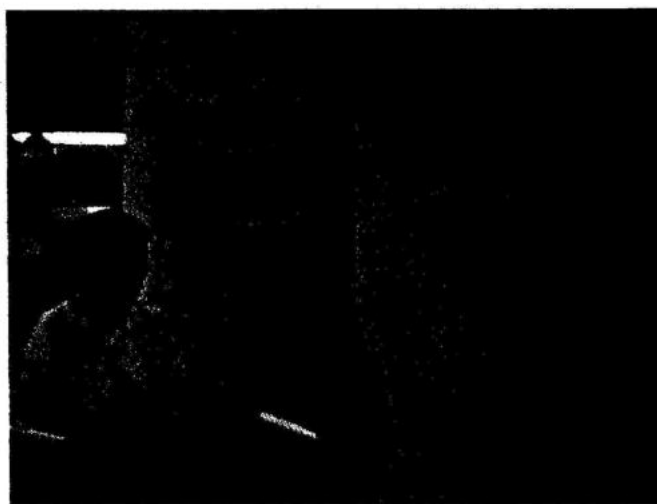
Les américains nous avaient inventé la chaîne du froid, la chaîne du sale... une équipe de 18 ados a expérimenté une nouvelle technique pour expédier « la corvée de vaisselle » en la transformant, dans la bonne humeur, en « cordée », véritable « chaîne humaine », du bac de la plonge jusqu'au vaisselier du séjour !

La vaisselle est propre en un temps record et c'est véritablement efficace... un peu consommateur de main-d'œuvre mais tellement économique pour la gestion des GUIONS, d'ailleurs si on invitait des chinois, faudrait réfléchir à la question.

Les ados ont donc breveté la « chaîne des alpes »...c'était drôle et puis quand y 'a de la chaîne...y'a du plaisir. Encore bravo les jeunes pour avoir démontré, une fois de plus, l'efficacité de la SOLIDARITE !

Marie-Hélène et Martine

Photo :Dominique P.





**J'ai eu le plaisir d'avoir une bonne troupe d'enfants durant ce séjour, ils ont tous participé à  
une bonne ambiance  
Nous sommes allés au lac Sainte Anne et malgré un temps frais la rando était pleine  
d'émotion et de rebondissement  
MERCÍ à TOUS  
Mélanie**



[Retour au MENU](#)



## VTT

Pour changer des innombrables randonnées, voici un agréable tour de VTT accessible à presque tous (cependant descente « technique » difficile), ne demandant pas trop d'effort, mais comprenant tout ce qui fait les bons souvenirs d'un circuit sympa.

Une voiture est également nécessaire pour aller au départ, enfin, sauf pour les vrais sportifs.

Montez au col d'Izoard (2 360m)...en voiture, c'est moins dur ! A la Casse Déserte (2 220m), attaquez la seule vraie montée du parcours en direction du lac de Souliers (GR58 Tour du Queyras). A la fourche (2 330m), les plus courageux peuvent continuer vers le lac (2 492m), les autres se contenteront de continuer à droite vers le col du Tronchet (2 347m). Au col, admirez le paysage. A partir de là, baissez la selle, ajustez les casques et vérifiez vos freins : la descente vertigineuse du col vers le village de Souliers va commencer. Gare aux ornières et aux chutes ! Parlez à Nicolas de son vol plané par-dessus Jérémy ! Pour faire bonne figure, quand vous avez trop mal aux mains, (je ne cite personne, d'accord JL) arrêtez-vous et discutez avec les sympathiques randonneurs dont on ne sait dire s'ils attendent une gamelle spectaculaire ou s'ils admirent votre style de descendeur ! Ils vous diront que, si vous ne faites pas trop de bruits (non aux freins qui couinent !) vous verrez peut-être quelques chamois.

Le chemin est plus roulant en fond de vallée entre la bergerie de Souliers (2 064m) et le village de Souliers (1 827m). Presque plus besoin de frein. Ça tombe bien, vous avez usé tous les patins ou cassé la poignée de frein dans la descente précédente... (faut serrer moins fort Nico, et oui encore toi, et desserrer les dents aussi).

A Souliers, tourner à droite, vers le lac de Roue. 20 m de dénivelé positif sur une piste carrossable, tranquille. Certes, ces 20m sont légèrement augmentés par une première descente... Allez, encore une petite montée, mais c'est (presque) la dernière. Au lac de Roue (1 847m), retournez-vous pour voir la vallée que vous venez de dévaler. Ensuite, plusieurs solutions s'offrent à vous. Certains préféreront terminer la descente vers Château-Queyras (1 350m), ça doit pas être mal non plus, mais, nous avons choisi de descendre à La Chalp par le GR 5 pour « fermer la boucle ». Belle descente roulante au début, attention aux promeneurs quand même. A la sortie du hameau « Les maisons » en travaux (1 700m), recherchez le GR 5 qui remonte légèrement (encore un dernier effort, ça vaut vraiment le coup). En haut (1 749m), faites une pause au charmant Torrent du Pellas pour se rafraîchir. L'eau est claire et il n'y a pas d'âne à la vessie pleine au dessus des petites cascades pour la réchauffer. Le chemin qui suit est étroit et sinueux, mais si beau ! Le précipice sur la gauche est également magnifique, mais ce n'est pas une raison pour y plonger. Heureusement, des arbres sont là pour arrêter dans leur chute vélo et cycliste fatigué. Après avoir remonté le ou les infortunés (voir Jérémy sur ce point), profitez des fraises des bois à l'ombre de la forêt. Enfin, terminez par une étroite mais facile descente vers la station (1 685m). En option, mangez une glace au bistrot avant de rentrer. Pendant le trajet de retour vers Les Guions, préparez déjà vos prochaines journées très chargées : raft, poney, ballades, via ferrata,... C'est sûr les vacances dans les Alpes, c'est pas de tout repos...

Au final, 2 chutes, une poignée de frein cassée, deux enfants fatigués. Un bon bilan pour une ½ journée de plaisir.

Jean-Louis, Yves, Jérémy, Nicolas, Jean-Marie

Joyeux anniversaire Jérémy !  
Et Bravo et merci à Gilles pour ces bons gâteaux.

[Retour au MENU](#)

---

## LE RAFT

Jeudi on a été faire du Raft sur la Durance. A la première vague Jean-louis est tombé à l'eau, beau saut !

Le barreur (Jérôme) a donné des consignes :

« ne lâcher surtout pas l'olive de la pagaie, ne la perdez jamais »

Et évidemment qu'a-t-il fait ?

Il l'a perdue... Le barreur du second raft l'a rattrapée, Jérôme a sauté sur le second raft, l'autre barreur a lancé la pagaie à l'eau, Jérôme a alors sauté à l'eau pour suivre sa pagaie.

La dame qui nous suivait en Kayak a réussi à rattrapé la pagaie et l'a lancée à Jérémy.

Jérôme s'est retrouvé sur un îlot et nous attendais en criant en arrière, en arrière, en avant, nous pagayions à contre courant pour le récupérer. Fin de l'aventure de la pagaie.

Mathieu voulait absolument sauter dans l'eau, Jérôme a fini par l'y mettre à sa grande surprise :

AAAAAAHHHHHH

PLOUF !

L'eau était congelée.

Que d'aventures.

Jérémy et Mathieu

## LA VIA DES DEBUTANTS

Vendredi nous avons fait deux Via ferrata, l'une à St Vincent au dessus du torrent de la Combe, l'autre juste au dessus de l'Argentière.

La première : nous avons mis une heure et demie mais sur ce parcours il fallait beaucoup marcher, c'était bien pour les débutants, il y a beaucoup de ponts de singe. Il n'y avait qu'une grande falaise à gravir. Tous les passages difficiles peuvent être contournés.

La seconde : elle est plus technique mais les barreaux sont plus rapprochés donc c'est plus facile pour les petites tailles, il y a plus de vide mais elle est plus vite gravie que la première (1/2 heure). Par contre on ne peut pas contourner les difficultés.

Une bonne journée passée en famille et avec les copains.

Nicolas

---

## LA MERE SOPHIE

C'est la mère SOPHIE  
Qui a perdu l'sommeil  
Qui crie par sa fenêtre  
Qui est-ce qui lui rendra ?  
C'est la Perrine dirlo qui lui a répondu  
Mais non la mère SOPHIE  
Ils sont bien tous « pieds nu »

SUR L'AIR DU TRA DE RI DE RA (BIS)  
SUR L'AIR DU TRA DE RI DE RA TRA LA LA LA

C'est la mère SOPHIE  
Qu'a pas perdu l'sourire  
Qui chante par sa fenêtre  
Qui est-ce qui veut bien rire ?  
Et c'est l'saint père Hubert  
Qui lui a répondu  
Allez ma mère SOPHIE  
Dieu vous a entendue

SUR L'AIR DU TRA DE RI DE RA (BIS)  
SUR L'AIR DU TRA DE RI DE RA TRA LALA LA

C'est la mère SOPHIE  
Qu'a pas perdu son temps  
Qui crie par sa fenêtre  
Qui me rendra mes ans  
Et c'est l'équipe des GUIONS  
Qui lui a répondu  
Mais non, la mère SOPHIE  
T'es encore bien foutue !

SUR L'AIR DU TRA DE RI DE RA (BIS)  
SUR L'AIR DU TRA DE RI DE RA TRA LA LALA

JOYEUX ANNIVERSAIRE SOPHIE



## Croziflette

Pour 5 personnes.

300 grammes de crozets  
2 oignons  
200 grammes de lardons  
 $\frac{1}{2}$  de reblochon (*manger le reste !*)  
Un peu de crème.

Faire cuire les crozets dans de l'eau salée pendant 20 minutes.

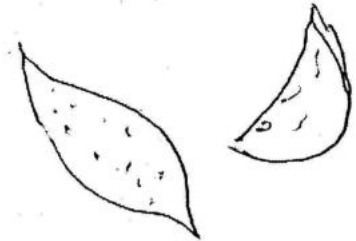
Faire revenir les oignons hachés et les lardons dans une poêle.

Ensuite faire une couche de crozets dans un plat à gratin, une couche d'oignons et lardons, finir par les crozets, puis le reblochon découpé en cubes et la crème, un peu de poivre si vous aimez.

Mettre à gratiner au four 15 à 20 minutes.  
Bon appétit.

Evelyne

NB. Achetez les crozets dans le coin, si vous n'habitez pas la région.



## Tarte au citron

Faire une pâte brisée : 500 grammes de farine, 250 grammes de beurre, 2 œufs et 10 centilitres d'eau.

Mélanger la farine, le beurre en pommade et les œufs, et l'eau à la fin suivant consistance.

Étaler et mouler un fond de tarte.

Faire cuire le fond à blanc au four à 170° pendant 10 minutes.

Prendre 4 citrons. Prélever les zestes de 3 citrons et les hacher finement. Presser tous les citrons et récupérer le jus. Mélanger 200 grammes de sucre et 4 œufs, incorporer le jus de citron et les zestes, verser dans une casserole et porter à ébullition tout en remuant pour ne pas attacher.

Verser sur le fond cuit et laisser refroidir au frigo pendant 4 heures.

Gilles

## Quelques randos que j'ai aimées

### Pour le site

**La Gardiole de l'Alp.** Vous trouverez un topo détaillé avec carte dans la fiche n°3 du guide **Queyras** (Les Nouveaux Guides Franck n°19). L'intérêt de cette rando : du sommet, on a une vue panoramique à 360° sur l'ensemble du Queyras ; on y voit les principaux sommets, le pic de la Font Sancte, la pointe de la Saume, le pic de Rochebrune, le pic Malrif, le Viso, etc. Au passage, après le carrefour de Villevieille en montant sur Molines, on peut admirer, à droite de la route, une demoiselle coiffée.

**Le Cirque de Morgon.** Un cirque magnifique ; au pic Morgon, un belvédère à 360° avec vue sur tout l'ensemble du barrage de Serre-Ponçon, mais bien au-delà sur les Alpes. J'ai, entre autres, pu admirer le pic du Beal Traversier (2910 m), la Crête de Crousas (qui domine le col de Moussières), la crête de Catinat (qui domine le val de la Durance, au-dessus de Saint-Crépin et d'Eygliers) ; nous avons repéré les forêts qui sont au-dessus des Guions.

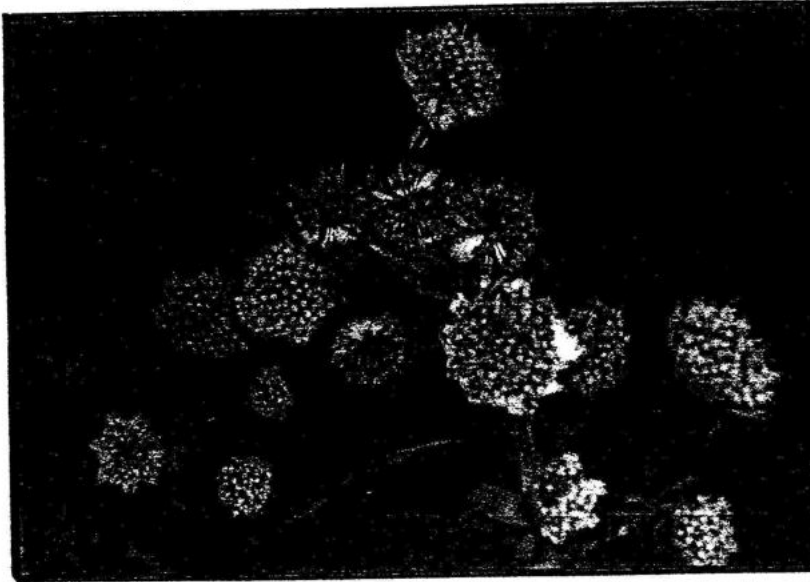
Pour y parvenir, prendre la direction de Gap ; après Embrun, à environ 8 km, prendre la direction de Boscodon, sur votre gauche ; après l'abbaye de Boscodon (qui vaut l'arrêt au retour), suivre le fléchage « Pic de Morgon » jusqu'au parking : c'est un peu long, sur un chemin qui n'a rien à envier à celui qui arrive aux Guions... patience donc ! Après, c'est un véritable boulevard, une vraie procession jusqu'au sommet ; cependant, tous ne continuent pas par la voie des crêtes et redescendent directement par le même sentier. Sur cet itinéraire des crêtes, on a besoin de ses pieds et de ses mains pendant quelques mètres, pour assurer ses prises dans un passage un petit peu délicat ; une « ficelle » peut être utile, aussi !

### Pour les fleurs

Je vous recommande le **col de la Coulette**, où vous trouverez un vrai parterre de fleurs : c'est là que les edelweiss sont le plus abordables, mais également les asters, etc. ; on peut poursuivre par les **Crêtes de Vars**, où l'on trouve une grande variété de fleurs : la bugrane du Mont-Cenis, la gentiane bleue, le myosotis, l'aster, etc. et, en redescendant, le lys martagon (en juillet), la grande astrance, etc. Ensuite, plutôt en juillet, la rando qui part des **Chalets de Clapeyto** pour aller aux **lacs Neal**. Mi-juillet, j'ai trouvé le **vallon qui mène au col de Moussières** très fleuri : œillets roses, asters, edelweiss, etc.

*Cette liste n'est ni exhaustive, ni encore moins exclusive... A vous de nous dire ce que vous avez apprécié dans vos sorties : randos, piscine, via ferrata, visite touristique, etc*

Hubert Guyet



PS. Si par hasard dans votre « cordée » il n'y a pas Minet, je vous livre les bonnes adresses qu'il nous a fait connaître pour conclure une bonne rando :

- à Embrun, **le Co'Case**, où vous pourrez déguster un cocktail de glaces « grave » ! Il se trouve au bord de la nationale, un peu après le rond-point de la gare ; service assuré sous une terrasse ombragée, très agréable ;
- à Vallouise, **le bar de Luc Alphand et son frère**, vous pourrez boire des bières brassées sur place ; vous pourrez même en emporter chez vous, de la blonde, de l'ambrée, de la blanche et de la brune ; vous trouverez ce bar à côté du bureau des guides, auprès d'un monumental dahu ; passer le pont à l'entrée du centre de Vallouise.